

人生100年時代の 北区健康づくりガイド

北区ヘルシータウン21（第三次）より



東京北区渋谷栄一プロジェクト
広報キャラクター しぶさわくん

令和6年3月
北区

東京都との比較でみる区民の健康

健康寿命



65歳健康寿命

男性 **82.63** 歳
女性 **86.22** 歳

東京都

男性 83.01 歳
女性 86.19 歳

*東京都福祉保健局 令和3年度
「65歳健康寿命と65歳平均障害期間」東京都保健所長会方式
(要介護2)

要介護・要支援認定率

22.2%

東京都

20.2%

*介護保険事業状況報告書（令和4年9月末）

食生活



朝食を欠食する人の割合

20～30歳代*1 男性
女性

14.7%
13.3%

東京都

20～30歳代男性*2 26.1%
女性*2 16.0%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都食育推進計画（令和3年）

栄養バランスがとれた食事をしている人の割合*1

69.7%

(参考) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食(回)以上食べている人の割合*2

東京都 66.8%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都食育推進計画（令和3年）

生活習慣



自分の健康に気を配っている人の割合*1

74.1%

(参考)自分の健康に関心がある人の割合*2

東京都 65.0%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都生活文化局 健康に関する世論調査（令和3年11月）

かかりつけ医を持つ人の割合

61.7%

東京都

65.0%

*保健医療に関する世論調査（令和5年2月）東京都政策企画局

週2日以上(1回30分以上)運動している人の割合*1

男性 **48.3%**
女性 **48.2%**

東京都

男性 50.0%
女性 38.1%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都民の健康・栄養状況（令和元年度）

肥満(BMI25.0以上)の人の割合*1

男性 20～60歳代 **29.7%**
女性 40～60歳代 **12.0%**

東京都*2

20～60歳代男性 29.3%
40～60歳代女性 15.6%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都民の健康・栄養状況（令和元年度）

こころの健康



ストレスを感じている人の割合*1

67.9%

東京都*2

82.5%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都生活文化局 健康に関する世論調査（令和3年11月）

地域等のグループに参加している人の割合*1

24.6%

東京都*2

28.0%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査（令和5年3月）
*2 東京都保健医療局 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査（令和2年度）

東京都より 2%以上高い



東京都との差が 2%未満



東京都より 2%以上低い



健康診断



区民健康診査受診率

特定健診

55.0%

後期高齢者健診

48.2%

東京都

特定健診 54.7%
後期高齢者健診 38.1%

*国民健康保険
第3期データヘルス計画
第4期特定健康診査等実施計画
(令和4年度)

特定健診受診者における メタボリックシンドローム該当者の割合

19.3%

東京都

19.5%

*国民健康保険
第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画
(令和4年度)

がん検診 (国民健康保険に加入している北区民の受診率)



全がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対)

男性

81.5

東京都

女性

63.1

男性 78.1
女性 53.5

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和2年度)

がん検診受診率(胃)

8.9%

東京都

11.4%

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)

がん検診受診率(肺)

0.8%

東京都

12.5%

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)

がん検診受診率(大腸)

14.0%

東京都

22.2%

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)

がん検診受診率(乳)

18.0%

東京都

20.9%

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)

がん検診受診率(子宮)

13.6%

東京都

20.9%

*東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)

歯と口腔の健康



歯周病を有する人の割合*1

43.9%

東京都*2

42.5%

*1 歯周疾患検診及びその他の成人歯科健康診査実績 (令和4年度)
*2 東京都の歯科保健 (令和4年度)

過去 1 年以内に歯科医院で定期健診(清掃・フッ素化合物塗布)を受けた人の割合*1

20~60 歳代 44.0%

東京都*2

70 歳以上 46.5%

20~64 歳 44.0%
65 歳以上 84.4%

*1 健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)
*2 令和4年度東京都歯科診療所患者調査報告書

子ども（0～17歳）の健康づくりポイント

乳幼児期(0～5歳)

生活習慣の基礎をつくる時期です。
家族の生活リズムが大きく影響するため、家族みんなの生活習慣を整えましょう。

0～1歳のお子さんをもつ保護者の健康チェックリスト

- 乳幼児健診、予防接種を受けさせている
- 授乳中はお酒を飲んでいない
- 子どもの近くで喫煙していない
- 子どもの事故を防ぐため、家の中の安全点検をしている
- 身近に子育てについて相談できる人がいる

2～5歳のお子さんをもつ保護者の健康チェックリスト

- 乳幼児健診、予防接種を受けさせている
- 子どもと一緒に3食規則正しく食事をしている
- 積極的に運動や外遊びをさせている
- 歯磨きの習慣をつけさせている
- 身近に子育てについて相談できる人がいる

●きたハピモバイル●

子育てに関する情報の検索、予防接種のスケジュール(目安)の自動作成、保育園・幼稚園選びや入園手続きをサポートする機能など、子育てに便利な機能が充実しています。

子育て応援団事業

「子育てするなら北区が一番」の取り組みの一つで、妊娠時のサポートから就学前まで、継続して、きめこまやかに見守り、子育てを応援するとともに地域への参加をおすすめしています。

妊娠中 > 0歳 > 1歳 > 2歳 > 3歳 > 4歳 > 5歳

情報提供
子育てナビ▶P.49
子育て応援ガイド[きたハピモバイル]▶P.5
子育てガイドブック-子どもたちの育つ姿(家庭版)▶P.20

子育て支援サービス
安心ママバザール▶P.22
産後ケア▶P.25
たまご面接・ひよこ面接▶P.20,24
緊急保育▶P.42
ファミリーサポートセンター▶P.40
乳幼児ショートステイ▶P.41
子どもショートステイ▶P.41

訪問
赤ちゃん訪問▶P.24
民生委員・児童委員による訪問▶P.35

事業参加
出生育児講座(はぴママ学級/パパになるための平日コースなど)▶P.21
みんなでお祝い輝きパーティー▶P.33
親育ちサポート(NPプログラム)▶P.30
乳幼児クラブ(歳別別)▶P.15
フグスタート▶P.25
3歳性本丸イベント▶P.3

相談
こころの相談▶P.25
リフレッシュタイム等▶P.25
児童館・子どもセンターでの「子育て相談」▶P.34
子ども家庭支援センターでの「子どもと家庭の総合相談」▶P.35
児童発達支援センターでの「発達・障害に関する相談」▶P.56

健康注意
妊産婦検診健康診査▶P.21
知能検査▶P.21
新生児聴覚検査・乳幼児健康診査▶P.21,24

※画像は令和5年度版

東京都北区子育て応援ガイド
きたハピモバイル

お知らせ
2022.10.03 Mon News
アプリアップデートのお知らせ
2022.10.01 Sat News
がん検診を受けましょう！
旅行投票情報はこちら▶

キーワード検索

登録する ログイン

子育てにっこりサポート

北区 子育てにっこりサポート

北区子育てガイドブック

予防接種 医師

子育て情報 保育園

幼稚園 学童クラブ

今すぐ
DL!



●きたハピ☆子育てあんしんステーション●

健康支援センター、第一庁舎、子ども家庭支援センターの計5か所に相談窓口を設置します。各窓口では併走型相談支援としてはぴママたまご面接、はぴママひよこ面接を実施します。

はぴママ
たまご面接



はぴママ
ひよこ面接



学齢期(6～12歳)

正しい生活習慣を身に付けていく時期です。
運動や外遊びなどからだをたくさん動かしましょう。

学齢期のお子さんをもつ保護者の健康チェックリスト

- 子どもと一緒に3食規則正しく食事をしている
- 積極的に運動や外遊びをさせている
- 十分な睡眠をさせている
- 子どもに歯磨きの習慣をつけさせている
- 予防接種を受けさせている
- 子どもと一緒に地域の活動に参加している

思春期(13～17歳)

子どもから大人へと、心身ともに大きく成長する時期です。将来のために自分の健康に関心を持ちましょう。

思春期の健康チェックリスト

- バランスのよい食事をしている
- 60分/日の身体活動・運動をしている
- 十分な睡眠時間を確保している
- 飲酒、喫煙をしていない
- 定期的に歯科健診を受けている
- 1人で悩まず、身近な人や相談窓口相談している

成人期（18～64歳）の健康づくりポイント

仕事や家事の忙しさから、運動不足や不規則な食生活になりやすく、健康リスクが増える時期です。自分のところとからだの健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

まずは自分のことを知ろう

BMIを計算してみよう

👉 BMIとは
肥満度を表す指標です。【体重(kg)】÷【身長(m)の2乗】で算出されます。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{BMI}$$

BMI	判定
18.5 未満	低体重（やせ）
18.5～25 未満	普通
25 以上	肥満

適正体重を計算してみよう

👉 適正体重とは
BMIと身長から計算した体重です。BMIは、もっとも病気になりにくいといわれているBMI 22を基準にしています。

$$22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \text{適正体重 (kg)}$$



健康チェックリスト

- バランスのよい食事をしている
- 60分/日の身体活動・運動(約8,000歩/日)をしている
- 十分な睡眠時間を確保している
- かかりつけ医をもち、定期検診やがん検診※を受けている
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けている
- 異常があった場合は、すぐに医療機関を受診している
- ストレスに対して、いくつかの対処方法を身に付けている
- 1人で悩まず、身近な人や相談窓口にご相談している

※対象年齢等はこちらからご確認ください。



健康づくり総合アプリ「あるきた」

毎日の歩数等を自動計測でき、体重、血圧等も記録できる北区版健康づくり総合アプリです。

北区おすすめウォーキングコースを19コース(令和6年3月現在)配信しており、歩数などに応じてポイントが貯まり、獲得したポイントで景品の抽選に応募できます。

また、区内の協力店で特典を受けられます。

今すぐDL!



栄養・食生活のポイント

「食」は健康づくりの基本です。食生活に関心を持ち、できることから少しずつ取り入れてみましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



- 野菜をたっぷり食べましょう

例えば…
1日にとりたい野菜の目安量は、成人で350g(小鉢5皿分程度)以上です。



- 塩分を控えめにしましょう

1日の食塩摂取の目標量は、7g未満です(健康日本21(第三次))。うす味を心がけ、食品の栄養成分表示も活用してみましょう。

高齢期（65歳以上）の健康づくりポイント

自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活をする時間が増える時期です。フレイル（虚弱）予防のため、3食バランスのよい食事、適度な運動、地域行事等に参加し、人とのつながりを持ちましょう。

高齢者いきいき
充実生活！
長生き役立ち情報



フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



フレイルの兆候



最近ちょっとやせた



前より疲れやすくなった



外出するのがおっくう



歩くのが遅くなった

笑顔で長生き調査

👉 基本チェックリスト

65歳以上の方を対象として、皆さんにいつまでもいきいきと元気に生活を送っていただくために、運動機能やお口の機能などの生活機能に心配なところはないかを判定するためのチェックリストです。

該当した項目毎に対策のポイントをご紹介します。

詳しくはこちらをご確認ください。



●北区いきがい活動センター(きらりあ北)●

近年、定年の引き上げなど年を重ねても働き続けられるような取組みが広がっています。

仕事をする事で、規則正しい生活や体力の維持・向上、人との交流などが期待でき、年を重ねてもいきいきと豊かな生活を送るための1つの手段と言えます。北区いきがい活動センター(きらりあ北)では、高齢者の就労と社会参加につながる、いきがいづくりの支援を行っています。

高齢者一人ひとりがその人らしさを発揮できる「オーダーメイド」の就労を支援し短時間や週1回からのお仕事や就労後のサポート活動も行います。

就労を希望される方や興味がある方は、こちらからご確認ください。



東京北区マイベジプロジェクト

～毎食、自分らしく、野菜をプラス！～



健康づくり推進店



こころの健康づくりポイント

こころの健康には、適度な運動・バランスの良い食事に加え、適切な休養・睡眠が必要と言われています。心身の疲労を回復し、ストレスと上手につきあいましょう。

こころの健康チェック表

WHOの資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。下記の0~5から最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。

5いつも 4ほとんどいつも 3半分以上の期間を
2半分以下の期間を 1ほんのたまに 0まったくくない

明るく、楽しい気分で過ごした	<input type="checkbox"/>	点
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	<input type="checkbox"/>	点
意欲的で、活動的に過ごした	<input type="checkbox"/>	点
ぐっすりと休み、気持ちよくめざめた	<input type="checkbox"/>	点
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	<input type="checkbox"/>	点

- ◆ 13点以上なら特に心配ありません。
- ◆ 13点未満または、いずれかに0または1の回答があるときは、少し心配な状態です。健康支援センター等の相談機関に相談しましょう。

出典：WHO-5 精神的健康状態表（1988年版）より 一部改

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に「気づき」、話を「聴き」、相談機関等へ「つなぎ」、「見守る」人の事をいいます。ゲートキーパーが増えることで、誰もが大切にされ、生きやすい地域づくりにもつながります。特別な資格は必要ないので、「何だか最近様子が変」「元気がない」など気になる人がいたら、勇気を出して、声をかけましょう。

ひとりで悩んでいませんか？

相談窓口一覧



女性の健康づくりポイント

女性はホルモンの影響により、女性特有の様々なからだの変化があります。若い頃から、ライフコースに適した健康管理をしましょう。

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、妊娠前の健康管理という意味です。若い男女が将来の妊娠を考えながら自分たちの生活や健康に向き合うことで、自分たちの健康やより豊かな生活の実現につながります。

詳しくはこちらをご確認ください。



更年期障害

更年期（おおよそ50歳前後）は、疲れ、冷え、ほてりなど多種多様な症状がみられるようになります。症状により日常生活に支障をきたす場合は、専門医に相談しましょう。北区では健康支援センターにて、女性医師による健康相談を実施しておりますので、ぜひご利用ください。

女性のための健康相談はこちら。



がん検診を受けましょう

女性特有のがんは自覚症状が出ないことが多く、発見が遅れることが少なくありません。早期発見・早期治療により、治癒する確率も増えるため、定期的ながん検診を受けましょう。

詳しくはこちらをご確認ください。



生活習慣チェックリスト

- バランスのよい食事をしている
- 適正体重(BMI:18.5~24.9)である
- 適度(目安:150分/週)な運動をしている
- 禁煙もしくは受動喫煙を避けている
- アルコールを控えている
- ストレスをためこまないようにしている
- 定期的に健康診断やがん検診、骨粗しょう症検診を受けている

基本目標

「すべての世代が輝くまち北区～人生100年時代の健康づくり～」

基本方針

1. 自ら取り組む
こころと体の健康づくり

2. 地域で取り組む
健康づくり

3. 健康を支える
仕組みづくり

分野1	分野2	分野3	分野4
健康増進	疾病対策	親子の健康	こころの健康
基本施策	基本施策	基本施策	基本施策
(1) 健康的な生活習慣の実践 (2) ライフコースを踏まえた健康づくりの推進 (3) 食育の推進 【北区食育推進計画(第二次)】 (4) ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進	(5) 早期発見・早期治療の推進 (6) 医療連携の推進 (7) がん対策の推進 (8) 重症化予防策の推進	(9) 妊娠・出産の支援 (10) 子どもの健やかな発育・発達への支援 (11) 子育て家庭への健康支援	(12) こころの健康づくりの推進 (13) 思春期の相談支援体制の整備 (14) 自殺対策の推進 【北区自殺対策計画(第二次)】

【各分野における重点事業】

ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進	野菜摂取量の増加に向けた食育推進事業 (東京北区マイバジプロジェクト)	(仮称)生涯を通じた歯と口腔の健康づくり推進事業	健康づくり総合アプリ「あるきた」を活かした健康づくりの実践	特定健診・後期高齢者健診の推進	がん検診の推進	在宅療養支援体制の連携強化	出産・子育て応援事業	産前産後サポート事業	乳幼児健康診査	予防接種	一人1台端末を活用した子どもの相談事業	いのち支える 北区版セーフティネットの整備
-------------------------	--	--------------------------	-------------------------------	-----------------	---------	---------------	------------	------------	---------	------	---------------------	--------------------------

計画の本文はこちらから



すべての世代が輝く
北区健康づくりガイド

令和6年3月

発行：北区健康部健康推進課

〒114-8508 北区王子本町一丁目15番22号

TEL：03-3908-9068 FAX：03-3905-6500